仁愛堂 YAN OI TONG

仁愛堂田家炳長者鄰舍中心

2020年1月份會員通訊

地　址：元朗朗屏邨賀屏樓平台227-229號
元朗朗屏邨悅屏樓平台228號
電　話：2473 5113
Whatsapp：9587 6056
傳　真：2479 1745
電　郵：nec1@yot.org.hk
網　頁：http://nec1.yot.org.hk
Facebook：www.facebook.com/yotnec1

領取生日禮物安排

1 月份生日的會員，**請於生日月份起 3 個月內**帶備有效會員證親臨本中心領取新一年度之生日禮物乙份。

2020 年 1 月份例會時間

本月份會員例會將於 **1 月 3 日(星期五)** 上午 9 時 15 分在**中心活動室(一及二)**舉行，敬請留意！

會員續會安排

所有於 1 月份需要辦理續會的會員，請於本月期間帶備年費**$25** 親臨本中心辦理。

1 月份售賣奶粉措施

所有奶粉將於該月**例會後下午 2:30** 開始公開發售。

900 克金裝加營素奶粉(每人限買四罐)	$180	1700 克雀巢三花柏齡奶粉(每人限買兩罐)	$184
850 克怡保康奶粉(每人限買兩罐)	$226	800 克佳膳益生奶粉(每人限買兩罐)	$151

「仁愛第一線」點歌登記

想跟我們透過歌曲分享心情故事及將祝福傳遞給親朋好友嗎？

現在大家可把握機會，由本月開始中心增設點歌活動，歡迎有興趣點歌的會員到接待處登記你想分享的好歌。

登記點歌日期：2020 年 1 月 15 日前
播放日期：2020 年 1 月 6 日上午 8：45
(每月第一個星期一，上午 8：45 播放，下午 2:00 重播)

服務質素標準(SQS) 考考你

由 1 月 2 日開始至 1 月 31 日，把答案紙並交到櫃台，便可獲得小禮物一份。
每人只可換領一次，小禮物數量有限，送完即止。
請會員圈出以下問題的正確答案。

服務質素標準十二　－知情的選擇

問題一：中心會員入會時，職員會給予什麼文件？

A. 會員須知　　B. 中心單張
C. 護老者單張　　D. 隱蔽長者單張

問題二：會員可從什麼途徑獲得中心活動資料？

A.中心通訊　　B.活動海報
C.中心網站　　D.以上皆是

督印人：戴秋華　　印刷品：400 份

2020 年 1 月份活動一覽

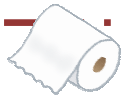
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
HAPPY NEW YEAR!			1 元旦 	2 初八 仁愛好聲音歌曲班 10:00-11:30 節目大放送 3:00-5:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30	3 初九 中心例會 9:15 護老者交流日(四) 11:00-12:00 棋妙樂趣 2:00-4:30	4 初十 棋妙樂趣 2:00-4:30 義工勁舞團(一) 2:30-3:30 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30
5 十一	6 小寒 新聞台 9:30-10:30 開心齊唱 K 1:00-4:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	7 十三 運動 KEEP 住做 9:00-10:00 迎鼠接福新春遊(1-3 月) 9:00-4:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 演出你歌聲(2) 3:30-4:30	8 十四 新聞台 9:30-10:30 長者基礎普通話班(二) 10:00-11:30 英語入門班(四) 1:00-2:00 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	9 十五 齊玩柔力球(四) 9:00-10:00 福鼠賀歲迎新春 12:00-2:30 節目大放送 3:00-5:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30	10 十六 新聞台 10:00-11:00 護老者支援講座：與認知障礙症患者溝通的技巧 10:30-11:30 食得有「營」 11:30-1:00 Health Delivery 健康送上門 2:00-3:00 健康檢查(二) 2:30-4:00 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	11 十七 棋妙樂趣 2:00-4:30 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30
12 十八 屯門獅子會【送暖獻關懷 之萬歲耆英共聚樂融融 2020】 9:00-2:00	13 十九 新聞台 9:30-10:30 健體操服務隊—活力健體操(二) 10:00-12:00 開心齊唱 K 1:00-4:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	14 二十 運動 KEEP 住做 9:00-10:00 到戶遊戲齊齊玩(四) 10:00-11:00 她約我去迪士尼 11:00-5:00 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	15 廿一 新聞台 9:30-10:30 長者基礎普通話班(二) 10:00-11:30 英語入門班(四) 1:00-2:00 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	16 廿二 齊玩柔力球(四) 9:00-10:00 仁愛好聲音歌曲班 10:00-11:30 食得有「營」 11:30-1:00 「糕」朋滿座賀新春 2:15 節目大放送 3:00-5:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30	17 廿三 新聞台 10:00-11:00 Health Delivery 健康送上門 10:00-11:00 以心傳心手作 DIY-新年飾物 2:00-4:00 棋妙樂趣 2:00-4:30 長者看顧服務(四) 2:30-4:00	18 廿四 元朗尋寶行 11:00-2:00 棋妙樂趣 2:00-4:30 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
19 廿九	20 大寒 新聞台 9:30-10:30 開心齊唱 K 1:00-4:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 DJ 主持義工隊(二) 2:15-3:15 節目大放送 3:00-5:00	21 廿七 運動 KEEP 住做 9:00-10:00 護老者街站：義工招募 10:30-11:30 上門探訪之「愛・傳承」 下篇(八) 10:30-11:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 手機訓練班(1-3 月) 2:30-3:30 節目大放送 3:00-5:00	22 廿八 新聞台 9:30-10:30 智能手機服務隊(一) 10:30-12:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 演出你歌聲(2) 3:30-4:30	23 廿九 齊玩柔力球(四) 9:00-10:00 吸煙與健康講座 2:00-3:00 節目大放送 3:00-5:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30	24 三十 新聞台 9:30-10:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 護老茶聚鬆一鬆(十) 3:00-4:00 節目大放送 3:00-5:00	25 年初一
26 年初二 	27 年初三 	28 年初四 	29 初五 新聞台 9:30-10:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 節目大放送 3:00-5:00	30 初六 中心樂唱團練習(二) 2:30-3:30 節目大放送 3:00-5:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:30	31 初七 新聞台 9:30-10:30 院舍探訪之「積極人生，肯定自我」(四) 2:00-3:30 棋妙樂趣 2:00-4:30 長者看顧服務(四) 2:30-4:00	

「會員獎勵計劃」注意事項：

所有蓋印有效期將延長，如計劃有所更改，將再作通知。

「供應廁紙」注意事項：



經過多次諮詢會員後，由 2019 年 10 月 2 日開始，中心已實施提供廁紙新措施。如有需要使用廁紙，可向櫃位職員查詢。

本月中心免費活動推介

節目大放送(二)

日期：1 月 2 日開始(逢星期一至五)
時間：下午 3:00 至 5:00
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員
內容：觀看娛樂及資訊性節目。
名額：不限
費用：免費
備註：

1) 如有其他活動在悅屏樓單位進行，此活動將會暫停。

負責職員：鄧如意姑娘

棋妙樂趣

日期：1 月 3 日(星期五)開始
(逢星期一至三、五至六)
時間：下午 2:00 至 4:30
地點：中心電腦室
對象：長者會員
內容：借用棋類玩樂。
登記程序：活動當日，需要以兩張有效會員證登記借用一項棋類。
名額：6 人
費用：免費
參加形式：自由參與
備註：

1) 逢星期四為清潔日，該日暫停一次。
2) 借用詳情請參閱借用守則及中心海報。
3) 中心如有特別活動，會暫停「棋妙樂趣」。

負責職員：鄧如意姑娘

為提供更優質服務，本中心已設有免費無線上網服務(WIFI)，中心會員可於開放時間內，向職員查詢無線上網的帳號及密碼。

鬆一鬆俱樂部

日期：1 月 2 日(星期四)開始(逢星期四及六)
時間：第 1 輪：下午 3:45 至 4:05
第 2 輪：下午 4:05 至 4:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員、護老者及第三齡會員
內容：使用各種按摩器材。
名額：8 人**(自由參與)**
費用：免費
備註：

1) 登記時間為<u>下午 3:30</u>，參加者請前往櫃位登記。
2) 建議每次使用不多於 15 至 20 分鐘。
3) 中心如有特別活動，會暫停「鬆一鬆俱樂部」。

負責職員：余倩瑩姑娘

為免影響活動進行，本中心之免費活動開始後 20 分鐘，將停止讓參加者進入活動場地，請各會員留意及合作。

新聞台

日期:1 月 6 日(星期一)開始(逢星期一、三及五)
時間：上午 9:30 至 10:30 (星期一、三及五)
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員
內容：分享最近一星期新聞，讓會員表達對時事看法，關心社會。
名額：15 至 20 人**(自由參與)**
費用：免費
備註：

1) 由於 1 月 3 日(星期五)為<u>中心例會</u>，故活動將會暫停。

負責職員：鄧如意姑娘

本月中心免費活動推介

演出你歌聲(2)

日期：1 月 7 日(星期二)及 22 日(星期三)
時間：下午 3:30 至 4:30
地點：悅屏樓單位
對象：有意於活動中演出唱歌的中心會員
內容：每月固定練習兩首歌曲，於活動中表演。
名額：15 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
負責職員：姜皓恩姑娘

運動 Keep 住做

日期：1 月 7、14 及 21 日(逢星期二)
時間：上午 9:00 至 10:00
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員
內容：由義工帶領，進行簡單運動。
名額：10 人**(自由參與)**
費用：免費
備註：
1) 如有其他活動在悅屏樓單位進行，此活動將會暫停。
負責職員：鄧如意姑娘

健體操服務隊一活力健體操(二)

(此活動由攜手扶弱基金第十一期「仁愛喜尚潛能啟動服務計劃」贊助)
日期：1 月 13 日(星期一)
時間：上午 10:00 至 11:00(A 班)；
上午 11:00 至中午 12:00(B 班)
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員、護老者會員
內容：教授會員活力健體操。
名額：30 人(每班 15 人)
費用：免費
報名日期：1 月 6 日(星期一)
備註：
1) 曾參與 12 月 28 日(星期六)上午 9:30 至 11:30 之會員**不能**報名此活動。
負責職員：黎曉妮姑娘

HAPPY NEW YEAR!

「糕」朋滿座賀新春

(此活動由「富臨集團」贊助)
日期：1 月 16 日(星期四)
時間：下午 2:15 開始
地點：中心接待處
對象：長者會員
內容：派發年糕與會員共享佳節。
費用：免費
參與形式：抽籤形式

登記日期：1 月 6 日(星期一)下午 2:15 至 1 月 8 日(星期三)
抽籤日期：1 月 10 日(星期五)上午 10:00
備註：
1) 正選及後備名單將於 **1 月 10 日(星期五)上午 11:00** 張貼於大堂告示板。
2) 正選名單參加者請於 **1 月 10 日(星期三)下午 2:30 起至 1 月 15 日(星期二)下午 4:30 前**到中心領取換領券。如逾期未取換領券，名額將會轉讓後備單參加者。
3) 數量有限，送完即止。
負責職員：余詠虹姑娘

本月中心免費活動推介

元朗尋寶行

(此活動由香港賽馬會慈善信託基金贊助)

日期：1 月 18 日(星期六)
時間：上午 11:00 至下午 2:00
地點：悅屏樓單位及元朗區
對象：長者會員
內容：透過破冰及團體遊戲，讓長者及青年互相認識，並運用新科技，進行城市定向活動，尋找區內地標，促進社區認識及長青共融。
名額：20 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
備註：
1) 活動需步行及外出。
2) 活動包括簡單午膳。
負責職員：姜皓恩姑娘、呂嘉禮先生

智能手機服務隊(一)

(此活動由攜手扶弱基金第十一期「仁愛喜尚潛能啟動服務計劃」贊助)

日期：1 月 22 日(星期三)
時間：上午 10:30 至 11:30(A 班)；
上午 11:30 至中午 12:30(B 班)
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員、護老者會員
內容：教授簡單智能手機基本操作。
名額：20 人(每班 10 人)
費用：免費
報名日期：1 月 6 日(星期一)
備註：
1) 活動並無手機型號限定，歡迎對手機操作感興趣之會員參與活動。
2) 參加者**必須**帶備智能手機上課。
3) 參加者**必須**對手機操作有基本認識。
負責職員：黎曉妮姑娘

吸煙與健康講座

日期：1 月 23 日(星期四)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員
內容：透過講座讓長者認識吸煙與疾病的關係，以及二手煙對身體的影響。
名額：25 人
費用：免費
合作機構：衛生署長者健康外展隊
報名日期：1 月 16 日(星期四)
負責職員：鄧如意姑娘

本月中心收費活動推介

開心齊唱 K

日期：1 月 6、13 及 20 日(逢星期一)
時間：下午 1:00 至 4:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員、第三齡會員
內容：唱卡拉 OK。
名額：25 人
費用：$3(購買咪套)
登記唱歌程序：活動當天於下午 12:45 在櫃位辦理手續。
備註：
1) 此活動長者優先報名。
負責職員：鄧如意姑娘

迎鼠接福新春遊(1-3 月)

日期：1 月 7 日(星期二)
時間：上午 9:00 至下午 4:30
地點：星光大道→龍堡國際(自助餐午膳)
→昂坪 360 纜車及昂坪市集
對象：長者會員(65 歲或以上)
內容：一同送豬迎鼠，慶賀新春，歡聚午膳。
名額：48 人**(名額已滿，報名者請準時出席)**
費用：$90
參與形式：排隊購票
自助餐編排會按照會員報名次序而定

此活動於 **12 月 24 日(星期二)後不設退票，敬請留意**

備註：
1) 是次活動本中心只按照菜單提供膳食，恕不另行安排。如參加者有個別需要請自行準備。菜單如有更改，恕不另作通知。不便之處，敬請原諒。
2) 參加者請自備中心帽出席活動。
負責職員：鄧如意姑娘

本月中心收費活動推介

福鼠賀歲迎新春

日期：1 月 9 日(星期四)(農曆十二月十五)
時間：中午 12:00 至下午 2:30
地點：煌府婚宴專門店
(元朗屏會街屏會中心 28 號地下)
對象：中心會員、第三齡會員、護老者及非會員
內容：一同送豬迎鼠，慶賀新春，歡聚午膳。
名額：168 人**(名額已滿，報名者請準時出席)**
費用：$160 (中心會員)；$170 (第三齡會員、護老者、非會員)
參與形式：排隊購票
圍席編排會按照會員報名次序而定

此活動於 **1 月 3 日(星期五)後不設退票，敬請留意**

午宴菜單
五福臨門大拼盆
翡翠炒蝦球蚌片
香酥黃金鳳尾蝦
瑤柱扒鴛鴦蔬
碧綠海皇羹
清蒸大海龍躉
蠔皇金錢鮑螺片
煌府脆皮燒雞
瑤柱蛋白炒飯
金菰炆伊麵
美點雙輝
鴻運綿綿

備註：
1) 是次活動本中心只按照菜單提供膳食，恕不另行安排。如參加者有個別需要請自行準備。菜單如有更改，恕不另作通知。不便之處，敬請原諒。

負責職員：呂嘉禮先生

食得有「營」

日期：1 月 10 日(星期五)及 16 日(星期四)
時間：上午 11:30 至下午 1:00
地點：悅屏樓單位(廚房)
對象：長者會員
名額：30 人
費用：每碗$7 (每人每次最多購買 2 碗)
購票日期：1 月 6 及 13 日(星期一)
負責職員：黎曉姑娘

1 月份餐單	
1 月 10 日	髮菜蠔鼓瘦肉粥
1 月 16 日	象拔蚌雞湯

健康檢查(二)

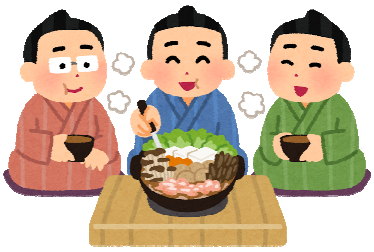
日期：1 月 10 日(星期五)
時間：下午 2:30 至 4:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員及第三齡會員
內容：為中心會員健康檢查及使用雲端系統記錄。
名額：不限
費用：$3(每月一次)
報名日期：1 月 2 日(星期四)
負責職員：余詠虹姑娘

HAPPY NEW YEAR!

本月中心收費活動推介

屯門獅子會【送暖獻關懷 之 萬歲耆英共聚樂融融 2020】

日期：1 月 12 日(星期日)
時間：上午 9:00 至下午 2:00
集合地點：中心活動室(一及二)
地點：沙田石門富臨皇宮(沙田安群街 1 號號京瑞廣場 2 期 2 樓)
內容：享用精美午宴及欣賞表演，共度歡樂時光。
對象：65 歲或以上的長者會員
名額：58 人**(報名者請準時出席)**
費用：$20**(部份費用由仁愛堂樂助弱老基金資助)**
合作機構：香港屯門獅子會有限公司
參與形式：抽籤形式



****此活動由 1 月 6 日(星期一)後不設退票，敬請留意****

備註：
1) 中籤之會員必須於 **12 月 27 日(星期五)或之前**到中心接待處購票，否則將視為放棄名額。
2) 是次活動的參加者年齡限制由屯門獅子會規定。
3) 是次活動本中心只按照菜單提供膳食，恕不另行安排。如參加者有個別需要，請自行準備。菜單如有更改，恕不另作通知。不便之處，敬請原諒。
4) 參加者請自備中心帽出席活動。

負責姑娘：黎曉妮姑娘

她約我去迪士尼

日期：1 月 14 日(星期二)
時間：上午 11:00 至下午 5:00
集合地點：中心活動室(一及二)
地點：稻香超級漁港(午膳)→香港迪士尼樂園
內容：與會員共遊迪士尼，並到酒樓享用精美午膳。
對象：長者會員
名額：58 人
費用：$80**(部份費用由仁愛堂樂助弱老基金資助)**
合作機構：香港迪士尼樂園度假區傳訊及公共事務部企業公民事務組
報名日期：1 月 2 日(星期四)下午 2:15 開始

菜單
稻香蝦餃皇 潮洲粉果 香滑奶黃包 蜜汁叉燒包 黃金炸春卷 香煎蘿蔔糕 白灼時蔬 菜遠肉片河 蒜香雞粒炒飯 雪菜肉絲炆絲

****此活動由 1 月 8 日(星期三)後不設退票，敬請留意****

備註：
1) 是次活動本中心只按照菜單提供膳食，恕不另行安排。如參加者有個別需要，請自行準備。菜單如有更改，恕不另作通知。不便之處，敬請原諒。
2) 參加者請自備中心帽出席活動。

負責職員：黎曉妮姑娘

2月中心收費活動預告

傑義風采喜迎春 2020

日期：2 月 24 日(星期一)
時間：上午 9:30 至下午 4:00
集合地點：中心活動室(一及二)
地點：九龍灣國際展貿中心展覽廳 2
對象：長者會員
內容：長者們一同參與春茗午宴，欣賞精彩演出，歡度佳節。
名額：48 人
費用：$120**(由仁愛堂樂助弱老基金贊助部份費用)**
合作機構：圓玄學院及博愛醫院
報名日期：1 月 13 日(星期一)下午 2:30 開始
圍席編排會按照會員報名次序而定

菜單
燒味大拼盆
西湖牛肉羹
錦繡山河炒鳳片花枝
瑤柱扒津膽
清蒸大海青斑
桶子豉油雞
菠蘿提子鮮蝦炒飯
草菇炆伊麵
珍珠紅豆沙

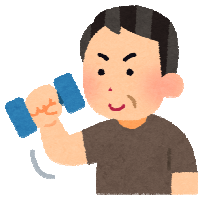
此活動於 **2 月 10 日(星期一)後不設退票，敬請留意**

備註：
1) 參加者必需帶備中心帽出席活動。
2) 是次活動本中心只按照菜單提供膳食，恕不另行安排。如參加者有個別需要請自行準備。菜單如有更改，恕不另作通知。不便之處，敬請原諒。

負責職員：姜皓恩姑娘

義工發展服務

義工勁舞團(一)



日期：1 月 4 日(星期六)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：義工會員
內容：與義工練習椅子舞。
名額：15 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
合作機構：香港家庭計劃指導會屯門婦女會
負責職員：余詠虹姑娘

Health Delivery 健康送上門

(此活動由「香港賽馬會慈善信託基金」贊助)
日期：1 月 10 及 17 日(星期五)
時間：下午 2:00 至 3:00；上午 10:00 至 11:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：義工會員
內容：為獨居長者提供健康檢查、家居運動及健康資訊交流。
名額：15 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
負責職員：余詠虹姑娘

義工發展服務

以心傳心手作 DIY-新年飾物

日期：1 月 17 日(星期二)
時間：下午 2:00 至 4:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：義工會員
內容：與義工以和諧粉彩製作新年飾物。
費用：免費
名額：6 人
報名日期：1 月 7 日(星期二)
負責職員：余詠虹姑娘

DJ 主持義工隊(二)

日期：1 月 20 日(星期一)
時間：下午 2:15 至 3:15
地點：悅屏樓單位
對象：義工會員
內容：與義工一同設計 DJ 節目。
名額：3 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
負責職員：余詠虹姑娘

上門探訪之「愛．傳承」下篇(八)

(此活動由社會福利署「老有所為活動計劃」贊助)
日期：1 月 21 日(星期五)
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：朗屏邨內單位
對象：義工會員
內容：安排義工上門探訪獨居及雙老的長者。
名額：16 人
費用：免費
報名日期：1 月 8 日(星期三)
負責職員：余詠虹姑娘

中心樂唱團練習(二)

日期：1 月 30 日(星期四)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：已登記中心樂唱團之義工
內容：與義工進行歌曲練習。
名額：10 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
負責職員：余詠虹姑娘

院舍探訪之「積極人生，肯定自我」(四)

(此活動由社會福利署「老有所為活動計劃」贊助)
日期：1 月 31 日(星期五)
時間：下午 2:00 至 3:30
集合地點：中心活動室(一及二)
對象：義工會員
內容：安排義工探訪院友期間，進行集體遊戲、唱歌表演及送上小禮物。
名額：16 人
費用：免費
合作機構：富康安老院
報名日期：1 月 8 日(星期三)
負責職員：余詠虹姑娘

招募義工

如有興趣成為義工，協助本中心義工服務，歡迎聯絡余詠虹姑娘！

義工發展服務

感謝以下義工 2019 年期間為中心服務超過 **50** 小時或以上，2 月 7 日(星期五)例會後將會舉行義工嘉許禮，並頒發嘉許獎狀予獲獎的義工，藉以表揚過去一年貢獻。

歐淑珍	趙美金	侯雪英	鄭乃釗	呂齊歡	李惠芳
梁煥好	劉冰瑩	林煥景	黃佩嫻	黃家駒	趙永光
李燕碧	鄭美蓮	楊東翠	鄭口	蕭肖霞	陳火有
關瑞珍	李玉蓮	曾少玲	丁少芳	梁淑賢	陳偉雄
陳曉紅	高亞桃	林月清	殷靄玲	丁舜貞	湯淑冰
華惠芬	翟春容	陳惠蘭	李卓耀	梁金好	劉桂垣

(排名不分先後)

同時，感謝於 2019 年為中心服務的所有義工！！

護老者服務

講座 **小組** **工作坊** **上門探訪** **電話慰問** **復康用品借用** **短暫看顧**

服務對象	
護老者	凡需要為長者（60 歲或以上）提供照顧的成人護老者（18 歲或以上） 例如：配偶、父母、外傭、親人、朋友等

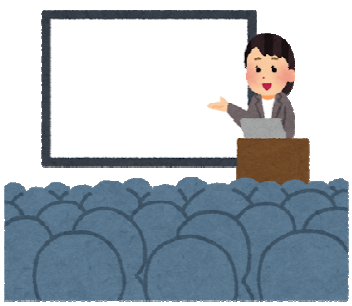
已登記之護老者可參與本中心提供之護老者活動，毋須繳交入會費，個別活動會按需要收取費用

護老者交流日(四)

日期：1 月 3 日(星期五)
時間：上午 11:00 至中午 12:00
地點：悅屏樓單位
對象：護老者及會員
內容：透過護老者交流，互相認識及分享相關訊息。
名額：20 人**(自由參與)**
費用：免費
負責職員：呂嘉禮先生

護老者支援講座：與認知障礙症患者溝通的技巧

日期：1 月 10 日(星期五)
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：悅屏樓單位
對象：護老者會員
內容：認識認知障礙症患者溝通的技巧，提升護老者對認知障礙症的認識。
名額：25
費用：免費
報名日期：1 月 2 日(星期四)
負責職員：余倩瑩姑娘



護老者服務

長者看顧服務(四)

日期：1 月 17 及 31 日(星期五)
時間：下午 2:30 至 4:00
地點：悅屏樓單位
對象：有需要護老者家庭
內容：中心短暫看顧，社交活動，健康檢查及茶點。
名額：5 人
費用：免費
備註：
1) 請先向負責社工查詢及評估並登記成為中心護老者。
負責職員：呂嘉禮先生

護老者街站：義工招募

日期：1 月 21 日(星期二)
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：朗屏西鐵站 B2 出口對出行人天橋
對象：義工會員
內容：協助介紹中心護老者服務。
名額：2 人
費用：免費

報名日期：1 月 2 日(星期四)
備註：
1) 如有興趣，請聯絡余倩瑩姑娘。
負責職員：余倩瑩姑娘

護老茶聚鬆一鬆(十)

日期：1 月 24 日(星期五)
時間：下午 3:00 至 4:00
地點：悅屏樓單位
對象：護老者會員
內容：與護老者共享茶聚，輕鬆一下。
名額：10 人
費用：$15

報名日期：1 月 2 日(星期四)
備註：
1) 請參加者自備食物盒及餐具。
負責職員：余倩瑩姑娘

護老者服務預告

護老者情緒支援小組

日期：2 月 4、11、18 及 25 日；
3 月 3 及 10 日(逢星期二)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員及護老者會員
內容：透過小組活動讓護老者舒發心情及管理情緒。
名額：6 人
費用：免費
負責職員：呂嘉禮先生

護老者音樂小組: 眾樂樂

日期：2 月 4、18 及 25 日; 3 月 3、10 及 17 日
(星期二，共六節)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：為長者提供照顧的家屬或 60 歲以上夫婦
內容：透過音樂遊戲，讓護老者藉此舒緩壓力。
名額：8 人**(個別邀請)**
費用：免費
備註：
1) 如有興趣，請聯絡余倩瑩姑娘。
負責職員：余倩瑩姑娘

隱蔽長者服務

非活躍 / 隱蔽長者支援服務

非活躍 / 隱蔽長者，是指缺乏社區及家庭支援網絡、與社會隔離或不認識社會資源的長者
本支援服務範圍包括居於朗屏邨、屏山北(部分)及西元朗市(部分)之長者

服務內容：

一) 尋找及接觸有需要接受服務的長者
二) 透過個別跟進探討長者需要
三) 作出服務配對或轉介，鼓勵長者投入社區、接受服務

請獻出您的支持與關懷！
助他們融入社區樂無憂！

認知障礙症支援服務

服務目標：

為提升社區人士對認知障礙症的關注，本中心將提供多元化的社區教育，藉此加深社區人士對認知障礙症的認識及了解。此外，亦提供一系列的活動、小組，支援認知障礙症的患者及其家屬，除可提升對患者的認知訓練，亦可同時紓緩照顧者在照顧上的壓力，改善生活質素。

主要服務對象：

1. 六十歲或以上有記憶問題的長者
2. 患有認知障礙症患者及其家屬

服務內容：

1. 進行簡單認知障礙症評估
2. 推行認知障礙症的公眾教育
3. 提供支援及培訓活動
4. 舉行認知訓練小組

2月認知障礙症支援服務預告

到戶遊戲齊齊玩(四)

日期：1 月 14 日(星期二)
時間：上午 10:00 至 11:00
集合時間：上午 9:30
集合地點：中心活動室(一及二)
地點：朗屏邨
對象：患有認知障礙症的家庭
內容：由義工上門與認知障礙症長者玩遊戲。
名額：2 戶
(患有認知障礙症的長者家庭優先報名)
費用：免費
報名日期：1 月 7 日(星期二)
負責職員：葉倩娜姑娘

「智」叻休閒體驗日

日期：2 月 11 日(星期二)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：初期認知障礙症長者及患有認知障礙症的長者
內容：提供桌上遊戲，讓認知障礙症長者及其家屬可以體驗不同遊戲帶來的新刺激。
名額：10 人
費用：免費
報名日期：2 月 3 日(星期一)
負責職員：葉倩娜姑娘

中心班組報名安排

備註一：英語入門班(四)可於 **12 月 11 日(星期三)下午 2:15 起**開始報名。
備註二：齊玩柔力球(四)可於 **12 月 13 日(星期五)上午 9:15 起**開始報名。
備註三：如英語入門班(三)於 **12 月 18 日(星期三)**尚未滿額，第三齡會員可於 **12 月 19 日(星期四)上午 9:15** 起開始報名。
備註四：手機訓練班(1-3 月)可於 **1 月 9 日(星期四)上午 9:15 起**開始報名。
備註五：站穩陣步一方型踏步(三)可於 **1 月 9 日(星期四)下午 2:15 起**開始報名。
備註六：電腦訓練班(四)可於 **1 月 16 日(星期四) 下午 2:15 起**開始報名。
備註七：所有中心班組名額供長者會員優先。
所有班組報名名額有限，先到先得。敬請留意！
負責職員：黎曉妮姑娘

班組名稱	日期	上課時間及地點	導師	名額	收費	對象	堂數	內容
仁愛好聲音歌曲班 **(名額已滿)**	1 月 2 日至 3 月 26 日 (逢星期四) ****除了 1 月 9、23 及 30 日****	上午 10:00 至 11:30 (中心活動室一及二)	陳美嬌	25 人	$70	長者會員	10	教授基本唱歌知識。
長者基礎普通話班(二) **(名額已滿)**	1 月 8 日至 3 月 25 日 (逢星期三) ****除了 1 月 22 及 29 日****	上午 10:00 至 11:30 (中心活動室一及二)	許虹	25 人	$20	長者會員	10	學習基礎普通話。 備註：此課程由成人教育資助計劃資助。
英語入門班 (四)	1 月 8 日至 3 月 25 日 (逢星期三) ****除了 1 月 22 及 29 日****	下午 1:00 至 2:00 (中心活動室一及二)	梁美梨	25 人	$70 $80	長者會員 第三齡會員	10	教授英文字母，學習英語的基本知識。 備註：參加者請自備文具。

中心班組報名安排

班組名稱	日期	上課時間及地點	導師	名額	收費	對象	堂數	內容
齊玩柔力球 (四)	1 月 9 日至 3 月 26 日 (逢星期四) ****除了 1 月 23 及 30 日****	上午 9:00 至 10:00 (中心活動室一及二)	張國鳳	10 人	$70	長者 會員	10	教授柔力球。 備註：參加者請穿著輕便服飾。
站穩陣步— 方型踏步(三)	1 月 16 日至 3 月 26 日 (逢星期四) ****除了 1 月 23 日****	上午 10:00 至 11:00 (悅屏樓單位)	黎曉妮	12 人	$70	長者 會員	10	教授方型踏步的基本規則。
電腦訓練班 (四)	1 月 30 日至 3 月 19 日 (逢星期四)	下午 2:00 至 3:00 (中心電腦室)	黎曉妮	6 人	$56	長者 會員	8	教授電腦的基本操作。
手機訓練班 (1-3 月)	1 月 21 日至 3 月 17 日 (逢星期二) ****除了 1 月 28 日。****	下午 2:30 至 3:30 (悅屏樓單位)	鄧如意	8 人	$56	長者 會員	8	學習使用手機的基本操作。